KINH TỨ NIỆM XỨ

Tôi đã được nghe như vầy: Một thời, Thế Tôn sống giữa những người Kuru, tại Kamsàsadamma, một đô thị của dân Kuru. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỳ kheo: "Này các Tỳ kheo" và các vị ấy đáp: "Bạch Ngài, chúng con đây." Thế Tôn thuyết giảng như sau:

Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, thắng vượt phiền muộn bi thương, diệt trừ khổ đau sầu não, đạt đến chánh đạo, chứng đắc Niết-bàn, đó là Bốn niệm xứ.

Bốn niệm xứ ấy là gì? Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán tâm thể trong thân thể, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục, và sầu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục và sầu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán tâm thức trong tâm thức, tinh cần, liễu hội và chú tâm, thắng vượt tham dục và sầu não trong cuộc đời này; vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức (hay pháp) trong đối tượng tâm thức, thắng vượt tham dục và sầu não trong cuộc đời này.

QUÁN THÂN THỂ

Niệm tâm và sự hít thở:

Này các Tỳ kheo, sau khi đã đến khu rừng, đến một gốc cây hay đến một nơi trống trãi, ngồi xuống theo thế kiết già, giữ thân thể ngay thẳng và sự chú tâm sẵn sàng. Chú tâm, vị ấy hít vào, và chú tâm, vị ấy thở ra, hít vào dài, vị ấy biết, "Tôi hít vào dài", thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài", hít vào ngắn, vị ấy biết "Tôi thở vào ngắn", thở ra ngắn, vị ấy biết "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm nghiệm cả toàn thân (hơi thở), tôi sẽ hít vào" vị ấy tập như thế, "An tịnh sự hoạt động của thân thể (thân hành), tôi sẽ thở ra", vị ấy tập như thế.

Như một người thợ tiện khéo léo, hay một người đang học nghề tiện, khi quay một vòng dài, biết rằng "Tôi quay dài", hoặc khi quay ngắn, biết rằng "Tôi quay ngắn". Cũng y như thế, một Tỳ kheo khi hít vào dài, biết rằng "Tôi hít vào dài" hoặc khi thở ra dài, biết rằng "Tôi thở ra dài", hoặc khi hít vào ngắn, biết rằng "Tôi hít vào ngắn", hay khi thở ra ngắn, biết rằng "Tôi thở ra ngắn". "Cảm nghiệm toàn cả thân thể như thế, tôi sẽ hít thở vào", vị ấy tập như thế. "Cảm nghiệm toàn cả thân thể như thế, tôi sẽ thở ra". Vị ấy tập như thế, "An tịnh sự hoạt động của thân thể, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập như thế.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa "có thân thể đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một vị Tỳ kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

Các tư thế của thân thể:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo khi đang đi, biết rằng "Tôi đang đi", khi đang đứng, biết rằng "Tôi đang đứng", khi đang ngồi, biết rằng, "Tôi đang ngồi, khi đang nằm xuống, biết rằng "Tôi đang nằm xuống", hoặc thân thể vị ấy được đặt trong tư thế nào, vị ấy biết thân thể ấy đúng như thế ấy.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc tâm niệm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

Niệm tâm với sự liễu hội (tỉnh giác):

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo khi đang đi tới và khi đang đi lui, vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang nhìn ngay vào và khi đang quay nhìn đi, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm, khi đang co cúi và khi đang ưỡn duỗi, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang mang y bát, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang ăn, uống, nhai, nếm, vị ấy vận dụng sự liễu hội về điều mình đang làm; khi đang đại tiểu tiện, vị ấy vận dụng sự liễu hội và điều mình đang làm; khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang ngủ, đang thức, đang nói và đang im, vị ấy vận dụng sự liễu hội điều mà mình đang làm.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể, bằng cách hướng vào bên trong;

Hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra ngoài,

Hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài.

Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể.

Hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể,

Hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể,

Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây" đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo mà quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

Quán tưởng về sự ghê tởm thân thể:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một vị Tỳ kheo quán tưởng về chính cái thân thể này, được bao bọc bằng da và đầu cả những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, mà suy nghĩ rằng: "Trong thân thể này đây có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mỡ đặc, mỡ nước, nước miếng, nước nhờn, nước khớp xương, nước tiểu".

Này các Tỳ kheo, cũng giống như một bao tải có hai nắp đựng đầy các loại hạt như lúa, gạo lứt, đậu xanh, đậu bò, mè, gạo và một người có mắt tốt, sau khi mở bao ra, nên quán tưởng rằng: "Đây là lúa, đây là gạo lứt, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là mè, đây là gạo". Này các Tỳ kheo, cũng như thế, một Tỳ kheo quán tưởng về chính cái thân thể này được bao bọc bằng da, và đầy những thứ dơ dáy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, mà suy nghĩ rằng: "Trong thân thể này có tóc, lông, móng,... nước tiểu".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị

ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo mà sống quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

Quán tưởng về Tứ đại:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo quán tưởng về chính cái thân thể này theo như các tư tưởng thế mà nó được đặt để, sắp xếp, về mặt Tứ đại: "Trong thân thể này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại".

Này các Tỳ kheo, cũng giống như một người đồ tể khéo léo hay một người đang học nghề đồ tể, sau khi đã giết một con bò và xẻ nó ra từng phần, đang ngồi giữa ngã tư đường; cũng như thế, một Tỳ kheo quán tưởng chính thân thể này, theo như các tư thế mà nó được đặt để, về mặt Tứ đại: "Trong thân thể này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết để cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

Chín phép quán nghĩa địa:

1/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết để đã một, hai, ba ngày, trương sình, xanh thâm, và thối rã, bị vứt bỏ trong bãi tha ma, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể mình như thế: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong thân thể, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong thân thể. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có thân thể đây", đến mức cần thiết để đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán thân thể trong thân thể như thế đấy.

2/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma, đang bị quạ, diều hâu, kên kên, chó, dã can hay các loài giòi bọ khác nhau ăn, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây, cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

3/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma mà chỉ còn là một bộ xương với (một tí) thịt và máu (dính trong đó), được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân

thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế, và cũng không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

4/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma và chỉ còn là một bộ xương, còn dính máu và không còn thịt, được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

5/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma và chỉ còn là một bộ xương không có thịt và máu, được nối lại bằng gân, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

6/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma và chỉ là những cái xương rời, rải rác khắp mọi phía - chỗ này một xương bàn tay, chỗ kia một xương bàn chân một xương ống chân, một xương đùi, xương sống, xương chậu, xương sọ - rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "Thật vậy, thân thể này của ta đây cũng cùng một bản chất như thế, rồi sẽ trở thành như thế và sẽ không thoát khỏi điều ấy".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán thân thể trong thân thể bằng cách hướng vào bên trong...

7/ Lại nữa, này các Tỳ kheo, cũng như một Tỳ kheo thấy một xác chết bị vứt bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là những cái xương trắng bệch như màu vỏ ốc...

8/... chỉ còn là những cái xương, đã hơn một năm, nằm trong một đống...

9/... chỉ còn là những cái xương mục rã hết và trở thành bụi, rồi vị ấy liên hệ với chính cái thân thể của mình như thế này: "... "

QUÁN CẢM THỌ

Và này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ như thế nào?

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thì biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích"; khi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ", khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích, không phiền khổ, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ"; khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ vui thích thuộc tinh thần"; khi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiền khổ thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm phiền khổ thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ phiển khổ thuộc tinh thần"; khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc vật chất, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc vật chất"; khi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích

không phiền khổ thuộc tinh thần, vị ấy biết: "Tôi thể nghiệm một cảm thọ không vui thích không phiền khổ thuộc tinh thần".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán cảm thọ bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong cảm thọ, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong cảm thọ, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong cảm thọ. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Họ cảm thọ đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán cảm thọ trong cảm thọ như thế đấy.

QUÁN TÂM THỨC

Và này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán tâm thức trong tâm thức như thế nào?

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo khi tâm có tham dục, biết rằng tâm có tham dục; khi tâm không tham dục, biết tâm không tham dục, khi tâm có sân hận, biết rằng tâm có sân hận, khi tâm không có sân hận biết rằng tâm không có sân hận; khi tâm có si muội biết rằng tâm có si muội; khi tâm không có si muội biết rằng tâm không có si muội; khi tâm có ở trong trạng thái nhu thiếp, biết tâm trong trạng thái nhu thiếp; khi tâm ở trong trạng thái tán loạn, biết tâm ở trong trạng thái tán loạn; khi tâm ở trạng thái phát triển biết tâm ở trạng thái phát triển; khi tâm ở trạng thái chưa phát triển, biết rằng tâm ở trạng thái chưa phát triển, khi tâm ở trạng thái có một trạng thái khác cao hơn nó, biết tâm trạng ở trạng thái cao hơn nó; khi tâm ở trạng thái không có một trạng thái nào khác cao hơn nó; khi tâm ở trạng thái định, biết rằng tâm ở trạng thái định; khi tâm ở

trạng thái chưa định...; khi tâm ở trạng thái giải thoát...; khi tâm ở trạng thái chưa giải thoát, biết ở trạng thái chưa giải thoát.

Theo như thế, vị ấy mà sống quán tâm thức trong tâm thức bằng cách hướng vào bên trong... bằng cách hướng ra bên ngoài,... bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống quán các yếu tố sinh khởi trong tâm thức,... các yếu tố hoại diệt trong tâm thức,... các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong tâm thức. Hoặc niệm tâm vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có tâm thức đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo mà sống quán tâm thức trong tâm thức như thế đấy.

QUÁN ĐỐI TƯỢNG TÂM THỨC (PHÁP)

Năm triền cái:

Và này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức như thế nào?

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức thuộc Năm triền cái.

Này các Tỳ kheo, khi có ái dục, một Tỳ kheo biết: "Trong tôi có ái dục"; hoặc khi không có ái dục, vị ấy biết "Trong tôi không có ái dục". Vị ấy biết ái dục chưa sanh khởi nay sanh khởi như thế nào, vị ấy biết ái dục đã sanh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết ái dục đã bị khử diệt và không sanh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có sân hận, vị ấy biết: "Trong tôi có sân hận", hoặc khi không có sân hận, vị ấy biết: "Trong tôi không có sân hận" vị ấy biết sân hận chưa sanh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết sân hận đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết sân hận đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có hôn trầm và thùy miên, vị ấy biết: "Trong tôi có hôn trầm và thùy miên"; hoặc khi không có hôn trầm và thùy miên, vị ấy biết: "Trong tôi không có hôn trầm và thùy miên". Vị ấy biết hôn trầm và thùy miên chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết hôn trầm và thùy miên đã sinh khởi nay khử diệt như thế nào, và vị ấy biết hôn trầm và thùy miên đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Khi có trạo hối, vị ấy biết: "Trong tôi có trạo hối", hoặc khi không có trạo hối, vị ấy biết: "Trong tôi không có trạo hối". Vị ấy biết trạo hối chưa sinh khởi, nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết trạo hối sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết trạo hối đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có đối tượng tâm thức đây"; đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức như thế đấy.

Năm uẩn:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức vào Năm uẩn.

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Năm uẩn như thế nào?

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo nghĩ: Đây là sắc, đây là sự sinh khởi của sắc, và đây là sự hoại diệt của sắc. Đây là thọ, đây là sự sinh khởi của thọ, và đây là sự hoại diệt của thọ. Đây là tưởng, đây là sự sinh khởi của tưởng và đây là sự hoại diệt của tưởng. Đây là hành, đây là sự sinh khởi của hành, và đây là sự hoại diệt của hành. Đây là thức, đây là sự sinh khởi của thức và đây là sự hoại diệt của thức.

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức, trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoặc tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có đối tượng tâm thức đây", đến mức cần thiết đủ cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại không chấp trước vào một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức như thế đấy.

Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về sáu nội xứ và sáu ngoại xứ.

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết con mắt và sắc, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này (mắt và các hình sắc) vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết tai và các thanh và biết các kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết mũi và các mùi hương, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết thân và các đối tượng của sự xúc chạm, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Vị ấy biết ý thức và các đối tượng của ý thức, và biết kiết sử sinh khởi tùy thuộc vào hai thứ này, vị ấy biết kiết sử chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, vị ấy biết kiết sử đã sinh khởi nay bị khử diệt như thế nào, và vị ấy biết kiết sử đã bị khử diệt sẽ không sinh khởi trong tương lai như thế nào.

Theo như thế, này các Tỳ kheo, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức bằng cách hướng về bên trong, hoặc vị ấy sống quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng ra bên ngoài, hoặc vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong và hướng ra bên ngoài. Vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố hoại diệt trong đối tượng tâm thức, hoặc vị ấy sống mà quán các yếu tố sinh khởi và hoại diệt trong đối tượng tâm thức. Hoặc niệm tâm của vị ấy được xác lập với ý nghĩa: "Có đối tượng tâm thức đây", đến mức cần thiết cho sự hiểu biết và chú tâm như thế, và vị ấy sống tự tại và không chấp trước một thứ gì trong cuộc đời. Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà

quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về sáu nội xứ và sáu ngoại xứ như thế này.

Bảy giác chi:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức về bảy giác chi.

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong tâm thức về Bảy giác chi như thế nào?

Này các Tỳ kheo, khi có Niệm giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Niệm giác chi", hoặc khi không có Niệm giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi không có Niệm giác chi", và vị ấy biết Niệm giác chi chưa sinh khởi nay sinh khởi như thế nào, và Niệm giác chi đã sinh khởi nay phát triển viên mãn như thế nào.

Khi có Trạch pháp giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Trạch pháp giác chi",...

Khi có Tinh tấn giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Tinh tấn giác chi"...

Khi có Hỷ giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Hỷ giác chi",...

Khi có Khinh an giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Khinh an giác chi",...

Khi có Định giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Định giác chi",...

Khi có Xả giác chi, vị ấy biết: "Trong tôi có Xả giác chi",...

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong.

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Bảy giác chi như thế đấy.

Tứ đế:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế.

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế như thế nào?

Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo biết đúng theo thực tại: "Đây là khổ", vị ấy biết đúng theo thực tại: “Đây là nguồn gốc của khổ”; vị ấy biết đúng theo thực tại: "Đây là sự chấm dứt khổ"; vị ấy biết đúng theo thực tại: "Đây là con Đường dẫn đến sự chấm dứt khổ".

Theo như thế, vị ấy sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức bằng cách hướng vào bên trong,... (như phần trước). Này các Tỳ kheo, một Tỳ kheo sống mà quán đối tượng tâm thức trong đối tượng tâm thức về Tứ đế như thế đấy.

Thực vậy, này các Tỳ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau: quả vị Chánh trí ngay trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Này các Tỳ kheo, đừng nói chi đến bảy năm, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm ...trong một năm. Vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong bảy tháng... trong sáu tháng... trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng..., vị ấy cũng có thể chứng trong một hay hai quả vị sau: quả vị Chánh trí ngay trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn, nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Này các Tỳ kheo, đừng nói chi đến nửa tháng. Vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, theo cách này, trong một tuần, vị ấy cũng có thể

chứng một trong hai quả vị sau: quả vị Chánh trí trong kiếp này đây, hoặc quả vị Bất hoàn, nếu còn đôi chút dư báo trong hiện tại.

Vì như thế nên ta nói: "Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, thắng vượt phiền muộn bi thương, diệt trừ khổ đau sầu não, đạt đến Chánh đạo, chứng đắc Niết-bàn, đó là Bốn Niệm Xứ".

Thế Tôn thuyết dạy như thế. Các vị Tỳ kheo hoan hỷ thọ trì lời dạy của Ngài.